

自制天然面膜护肤养颜500方



[自制天然面膜护肤养颜500方 下载链接1](#)

著者:顾奎琴 编

出版者:中国人民解放军总后勤部金盾出版社

出版时间:2007-9

装帧:

isbn:9787508246185

《自制天然面膜护肤养颜500方》共分为三篇。第一篇简要介绍了古今中外常用的天然美容秘方及其功效。第二篇推荐了500种自制天然面膜护肤养颜的方法，并按不同肤质

，以补水滋养、美白靓肤、润肤防皱、控油洁肤、瘦脸紧致肌肤、晒后修复、祛除痤疮、祛斑、去角质、消疣、治疗酒糟鼻、治疗白癜风、美眼养眉、护手美甲等全方位地予以介绍。第三篇介绍了用于制作天然面膜的常用原料及美容作用。所介绍的方法科学实用，取材方便，制作简单，可操作性强，可作为读者日常生活的保健用书。

作者介绍：

目录：前言第一篇 古今中外的天然美容法
一、我国古代天然养颜法
二、世界各国知名女性的美容方法
三、天然面膜的功效
四、常用天然面膜的类型
五、使用天然面膜的注意事项
六、古代美女美容秘方
第二篇
自制天然面膜的方法与功效
一、补水滋养面膜 85 方
白萝卜蜂蜜面膜 草莓蜂蜜面膜
蜂蜜蛋黄杏仁油面膜 蜂蜜蛋黄牛奶面膜 蜂蜜海藻面膜 蜂蜜胡萝卜泥牛奶面膜
蜂蜜胡萝卜汁优酪乳面膜 蜂蜜黄豆粉蛋黄面膜 红酒蜂蜜面膜 红糖琼脂面膜
蛋黄红糖面膜 果菜蛋黄面膜 胡萝卜蛋黄蜜奶面膜 胡萝卜橄榄油面膜
玫瑰橙花茉莉精油面膜 槐花玉米须麸皮面膜 黄瓜马铃薯面膜 苦瓜保湿面膜
苦瓜苡仁珍珠奶面膜 苦瓜熏衣草牛奶面膜 芦荟黄瓜蛋蜜面膜 芦荟牛奶海藻面膜
蜜梨面膜 芒果牛奶面膜 牛奶补水面膜 鲜奶橄榄油面膜 鲜奶马铃薯蛋黄面膜
苹果蜂蜜保湿面膜 苹果玉米粉面膜 木瓜苹果面膜 山药僵蚕面膜 丝瓜莲藕面膜
西瓜皮面膜 西瓜蛋黄面膜 香蕉蛋黄牛奶面膜 香蕉牛油果面膜 香蕉蜂蜜面膜
杏仁茯苓莲子面膜 玉竹糯米面膜 当归养颜面膜 阿胶白及面膜 维生素面膜
菠菜根薄荷面膜 蜂蜜番茄面膜 蜂蜜蛋清小麦粉面膜 蜂蜜海带粉面膜 核桃仁蛋黄面膜
冬瓜黄酒面膜 红酒酵母蛋黄面膜 红茶琼脂面膜 胡萝卜白及面膜 胡萝卜苹果面膜
花粉蛋黄柠檬汁面膜 玫瑰花面膜 榆树花面膜 黄瓜胡萝卜蛋清面膜 绿茶黄瓜面膜
蛋清柠檬面膜 蛋黄核桃珍珠面膜 蛋蜜橄榄油面膜 金丝桃面膜 芦荟蛋清蜂蜜面膜
马铃薯蛋奶面膜 南瓜叶白酒面膜 柠檬蛋奶红酒面膜 柠檬酒面膜 牛奶蜂蜜蛋清面膜
酸奶燕麦片面膜 鲜奶蛋黄精油面膜 糙米牛奶面膜 橙汁牛奶面膜 鳄梨香蕉面膜
香蕉杏仁蜜面膜 香蕉柠檬面膜 鲜杏油面膜 杏仁番茄面膜 杏仁桂圆蜂蜜面膜
雪梨蜂蜜面膜 银耳鲜奶甘油面膜 茯苓蜂蜜面膜 当归苹果黄瓜面膜 蛋黄归芷面膜
黄芪苡仁茯苓鱼骨面膜 党参当归山药面膜 参归二甘面膜 二、美白靓肤面膜 53 方
柠檬甘油醋面膜 羊毛脂草莓汁面膜 蛋清米醋面膜 豆腐酵母面膜 蜂蜜蛋黄面膜
柠檬蛋清手膜 柠檬甘油手膜 醋甘油手膜 黄瓜蛋黄手膜 乳酪特润手膜 苹果鱼胶手膜
千金手膜 瓜蒌瓢杏仁手膜 燕麦片蜂蜜手膜 香蕉蜂蜜手膜 鲜奶蛋黄手膜
杏仁油蜂蜜手膜 猪胰白酒手膜 樱桃酒精手膜 蒜姜手膜 薯奶手膜 菠萝蛋黄美甲膜
米醋美甲膜 鲜榆钱酒精手膜 蛋黄油手膜 荔枝核米醋手膜 蘑香米醋手膜 第三篇
天然面膜常用原料及美容作用
一、绿豆 二、米糠 三、薏苡仁 四、糯米 五、燕麦
六、柠檬 七、西瓜 八、木瓜 九、苹果 十、香蕉 十一、樱桃 十二、葡萄 十三、葡萄柚
十四、桑葚 十五、大枣 十六、丝瓜 十七、黄瓜 十八、冬瓜 十九、马铃薯
二十、胡萝卜 二十一、芦荟 二十二、南瓜 二十三、苦瓜 二十四、番茄
二十五、大白菜 二十六、百合 二十七、茄子 二十八、杏仁 二十九、银耳 三十、蜂蜜
三十一、花粉 三十二、珍珠 三十三、橄榄油 三十四、牛奶 三十五、醋 三十六、鸡蛋
三十七、核桃仁 三十八、松子仁 三十九、燕窝 四十、益母草 四十一、枸杞子
四十二、当归 四十三、白芷 四十四、白及 四十五、茯苓 四十六、桃花
四十七、玫瑰花 四十八、玉竹 四十九、菊花 豆腐蜂蜜面膜 冬葵子蜂蜜面膜
苡仁甘菊柠檬精油面膜 柠檬蛋奶面膜 山药蜂蜜面膜 王浆珍珠鸡蛋面膜
瓜蒌杏仁猪胰面膜 海藻橄榄油面膜 核桃仁蛋清面膜 红茶面粉面膜 香蕉杏仁鲜奶面膜
红酒珍珠蜜面膜 红糖牛奶面膜 胡萝卜蛋黄面膜 胡萝卜美白面膜 胡萝卜藕粉蛋黄面膜
黄瓜杏仁油面膜 黄瓜泥美白面膜 黄瓜柠檬麦片面膜 黄瓜蛋清蜂蜜面膜 蛋清白醋面膜
鸡蛋蜂蜜面膜 酵母玫瑰面膜 酵母牛奶面膜 芦荟蛋清黄瓜汁面膜 绿茶蛋黄面膜
绿茶芦荟面膜 青木瓜珍珠蜜面膜 木瓜柑橘精油面膜 木瓜蜜奶面膜 牛奶面膜
绿豆牛奶面膜 酸奶面膜 苹果香蕉鲜奶面膜 柠檬美白面膜 丝瓜蜂蜜蛋清面膜
果汁美白面膜 燕麦珍珠粉茶叶面膜 酥梨酸奶面膜 丝瓜蜂蜜面膜 西瓜皮面膜
西瓜牛奶面膜 荚仁甘油面膜 荚仁蜂蜜牛奶面膜 甘草苡仁牛奶面膜 归芍芷梅面膜

白及当归辛夷面膜 四白面膜 七子白面膜 三、润肤防皱面膜55方 菜花粥面膜
红茶除皱面膜 番茄蜜橄榄油面膜 番茄珍珠粉面膜 橙花玫瑰油面膜 橘子蜜面膜
栗子蜜面膜 蜂蜜糯米粉面膜 蜂蜜洋葱面膜 糯米黄瓜面膜 黄瓜蒲公英面膜
黄瓜风油精蜜奶面膜 黄瓜杏仁蜜面膜 蛋壳膜面膜 白酒鸡蛋面膜 鸡蛋橄榄油面膜
蛋黄柠檬芥麦面膜 蛋清番茄酱面膜 核桃仁蛋黄蜜面膜 鸡蛋柠檬食盐面膜
柠檬燕麦蛋清面膜 咖啡蛋黄蜜面膜 栗子猪蹄姜面膜 芦荟青瓜面膜 牛奶草莓面膜
牛奶蛋蜜面膜 牛奶橄榄油面膜 牛奶粥面膜 乳酪蛋清面膜 酸奶油面膜 丝瓜蜂蜜面膜
丝瓜矿泉水面膜 香蕉奶燕麦蜜面膜 香蕉橄榄油面膜 香蕉杏仁粉蜜面膜
冰糖燕窝糯米面膜 丹芍白酒面膜 归参地芷蛋清面膜 当归生姜面膜 归芷杏仁面膜
归芎鸡蛋面膜 益母草红糖粥面膜 银耳甘油面膜 鲜柚白酒面膜 鱼鳔牛筋浓汤面膜
珍珠三七粉面膜 菊花珍珠蛋清面膜 猪皮冻面膜 猪蹄米汤面膜 三味祛皱面膜
蛋清菊花面膜 栗麸蜂蜜面膜 冬瓜杏仁粉面膜 奇异果滋润面膜 杏仁大枣面膜
四、控油洁肤面膜27方 蛋黄牛奶黄瓜面膜 鸡蛋苏打面膜 蛋清绿豆面膜
番茄蜂蜜奶粉面膜 番茄面膜 黄瓜面膜 黄瓜葡萄籽油面膜 苦瓜燕麦面膜
绿豆白芷蜜面膜 绿豆洁肤面膜 玫瑰花酸奶面膜 甘菊熏衣草面膜 米饭团洁肤面膜
苹果吸油面膜 苹果西洋菜面膜 梨杏仁油面膜 酸奶瓜果去污面膜 大蒜蜂蜜面膜
土豆粉蛋黄面膜 土豆泥牛奶面膜 土瓜根牡蛎面膜 绿茶燕麦面膜 薄荷牛奶面膜
酸奶橙子面膜 柠檬草佛手柑精油面膜 维生素E面膜 半夏土豆面膜
五、瘦脸紧致肌肤面膜32方 茯苓泽泻白术面膜 西瓜小麦粉面膜 杏仁咖啡粉鸡蛋面膜
芦荟芝麻面膜 荷叶面粉面膜 荷叶苡仁面膜 葡萄柚面粉面膜 草莓牛奶蛋清面膜
草莓鲜奶奶蜂蜜面膜 桃仁鸡蛋橄榄油面膜 冬瓜鸡蛋面膜 蛋清蜂蜜麦芽油面膜
绿豆橘子精油面膜 木瓜面粉面膜 大蒜面粉面膜 胡萝卜藕粉鸡蛋面膜 番茄蜂蜜蛋清面膜
绿茶橘皮粉蛋清面膜 甘草茯苓番茄面膜 黄瓜绿豆粉面膜 蛋清柠檬面膜 啤酒面膜
木瓜绿茶面膜 紫草白醋蜂蜜面膜 鱼腥草防风面膜 当归白及面膜 苦参绿豆粉面膜
香薷乌梅面膜 洁牙粉绿豆粉面膜 杏仁菜渣面膜 豆腐蜂蜜面膜 黄瓜芦荟面膜
六、晒后修复面膜18方 胡萝卜蛋黄面膜 小黄瓜鸡蛋面膜 黄瓜牛奶面膜 黄瓜橄榄油面膜
鸡蛋蜂蜜柠檬面膜 菊花豆腐面膜 橘子海藻粉面膜 芦荟薄荷油面膜 绿茶蜂蜜面膜
土豆胡萝卜面膜 奶酪熏衣草精油面膜 苹果珍珠蜜面膜 莴苣叶面膜 西瓜蜂蜜面膜
西瓜甘油面膜 番茄蜂蜜面膜 杏桃面膜 姜黄蜂蜜面膜 七、祛除痤疮面膜45方
白菜叶面膜 圆白菜面膜 金银花知母糙米粥面膜 梅花糙米粥面膜 桃仁山楂粥面膜
草莓酸奶蜂蜜面膜 香椿芽面膜 陈醋蛋清面膜 桃花丁香面膜 胡萝卜面膜 桃杏花面膜
紫罗兰花面膜 玫瑰花黄瓜面膜 黄花菜蜂蜜面膜 菊蒜芷鱼汤面膜 芦荟蜂蜜面膜
芦荟当归面膜 绿豆粉面膜 绿豆三白粉面膜 绿豆白芷蛋清面膜 马齿苋面膜
马齿苋菊花面膜 苹果蛋清面膜 青竹黑豆面膜 生菜叶面膜 香蕉蜂胶面膜
羊牛胆汁白酒面膜 丹栀面膜 白芷面膜 蒲公英绿豆汤面膜 七叶一枝花丹参面膜
山慈姑面膜 鱼腥草面膜 三黄一白面膜 二黄菊花面膜 赤芍金银花面膜
牡丹皮绿豆粉面膜 丝瓜龙胆面膜 金银花苡仁面膜 化痘面膜 祛除脓疱面膜
大黄紫草油面膜 荚仁天葵粥面膜 荚仁海带粥面膜 苦瓜绿豆粉面膜 八、祛斑面膜60方
番茄草莓面膜 白果面膜 白菊花梨汁面膜 白术面膜 白茄子面膜 白茄子硫黄粉面膜
鹌鹑蛋醋面膜 二白面膜 荚仁百合粥面膜 菠萝油菜面膜 草莓面膜 盐醋菊花面膜
盐奶维生素C面膜 冬瓜瓢小麦粉面膜 冬瓜酒面膜 番茄柠檬面膜 蜂蜜甘油面膜
蛤蜊蜂蜜面膜 蜂蜜珍珠白果面膜 蔓菁子蜂蜜面膜 茯苓蜂蜜面膜 茯苓杏仁面膜
干姜白酒面膜 蜂蜜橄榄油面膜 红糖大枣面膜 胡萝卜香蕉面膜 花粉面膜
红薯叶米汤面膜 李仁蛋清面膜 木瓜牛奶面膜 酸奶麦片面膜 牛奶黄豆粉面膜 藕粉面膜
苹果酸奶面膜 苹果面膜 茄子面膜 茄子冬瓜面膜 多功能面膜 山药面膜 柿子叶膏面膜
香蕉浓茶面膜 杏仁蛋清面膜 杏仁粗盐面膜 杏仁珍珠滑石粉面膜 银耳玉竹面膜
玉米白术粉面膜 三白消斑面膜 五味消斑面膜 当归桃仁面膜 当归三白玫瑰精油面膜
白芷丹参杏仁粉面膜 萍草玫瑰香精面膜 山奈牛奶面膜 白果猪胰面膜
珍珠粉三花猪胰面膜 猪胰海藻面膜 香菜祛斑面膜 奇异果海藻粉面膜 核桃仁绿豆面膜
茯苓化斑面膜 九、去角质面膜34方 波萝海藻面膜 蛋清面膜 粗盐蛋清面膜
大蒜绿豆粉面膜 杏仁燕麦面膜 核桃仁蜂蜜面膜 芦荟黑芝麻面膜 红豆粉酸奶面膜
韭菜蛋黄面膜 绿豆小麦酸奶面膜 绿豆蛋清面膜 绿豆粉养乐多面膜 葡萄面粉面膜
奇异果磨砂膏 白砂糖牛奶面膜 酸奶食盐面膜 酸奶橙皮面膜 酸奶燕麦片面膜
酸奶草莓酱面膜 杏仁酸奶鸡蛋面膜 酸奶维生素E面膜 燕麦片面膜 燕麦片木瓜面膜

燕麦片蛋黄面膜 沙律酱燕麦粉面膜 燕麦草莓面膜 燕麦片苹果蜜面膜 柚子磨砂面膜
玉米牛奶面膜 胡萝卜玉米粉面膜 柠檬鸡蛋蜜油面膜 香蕉番茄奶面膜 红酒面膜
粗盐蛋蜜面膜 十、消疣面膜15方 荸仁粥面膜 荸仁紫草粥面膜 荸仁马齿苋粥面膜
酸苦瓜汁面膜 黄豆芽汤面膜 醋蛋面膜 糯米三子面膜 马蓝紫草面膜 萝摩酒面膜
核桃花白酒面膜 海螵蛸大蒜面膜 乌梅香草面膜 艾叶紫苏面膜 双根消疣面膜
半夏雪花膏面膜 十一、治疗酒糟鼻面膜8方 枇杷桔子面膜 荷花绿豆面膜 芥白食盐面膜
凌霄花栀子面膜 疣藜黄芩面膜 百部蜂蜜面膜 白果酒糟面膜 白果槟榔面膜
十二、治疗白癜风面膜12方 补骨脂面膜 硫黄豆腐面膜 无花果叶面膜 补肾祛白面膜
白鸽汤面膜 大茴香黑豆面膜 白茄子黑豆皮面膜 萝摩根酒精面膜 鳗鱼油面膜
白芷高粱醋膏面膜 蘑香酒精面膜 莴丝子酒精面膜 十三、美眼养眉膜25方 菊花杞子眼膜
茶叶眼膜 香油黄瓜眼膜 牛奶眼膜 西洋参黄豆芽汤眼膜 苹果乌鱼大枣汤眼膜
杞子羊肝汤眼膜 当归黄芪汤眼膜 桃仁红花粥眼膜 土豆苹果眼膜 隔夜茶养眉膜
银耳浓汁眼膜 丝瓜蜂蜜眼膜 牛奶蜂蜜眼膜 冰苹果眼膜 丝瓜眼膜 蜂蜜蛋黄眼膜
黄瓜蛋清眼膜 黄瓜甘菊精油眼膜 番茄鸡蛋眼膜 鸡皮骨汤眼膜 三子鹤鹑美眉膜
芝麻花美眉膜 旱莲蜂蜜美眉膜 酥油蜂蜜粥美眉膜 十四、护手美甲膜31方
香蕉橄榄油手膜 牛奶橄榄蛋黄油手膜 海藻手膜 黄糖橄榄油磨砂手膜 青瓜绿茶手膜
燕麦粉蛋黄手膜 燕麦粉橄榄油手膜 蜂蜜蛋清手膜

• • • • • (收起)

[自制天然面膜护肤养颜500方 下载链接1](#)

标签

自制天然面膜护肤养颜500方

自制面膜

评论

[自制天然面膜护肤养颜500方 下载链接1](#)

书评

[自制天然面膜护肤养颜500方 下载链接1](#)